

### Manteniendo sano a su bebé

Los chequeos son importantes aunque su bebé esté sano. El doctor o la enfermera evaluarán el crecimiento y desarrollo de su bebé y contestarán cualquier pregunta que usted tenga. Lleve el registro de vacunación y el expediente médico infantil de su bebé a todos los chequeos. Si se le pasó alguna dosis de vacuna de su bebé, ahora es el momento de ponerse al día. El tener todas las vacunas ayuda a prevenir enfermedades serias como la tos ferina, el sarampión y la gripa. Estas y otras enfermedades que las vacunas previenen pueden causar neumonía, asfixia, daño cerebral y la muerte en niños. Incluso enfermedades que son raras en los Estados Unidos, están tan cerca como un viaje en avión. Asegúrese que usted y las personas que cuidan a su hijo estén al día con las vacunas. Esto también protege a su hijo.

### Conserve sanos los dientes de leche de su bebé

Los dientes de leche de su bebé son muy importantes para comer y hablar bien. Mantienen el espacio para los dientes permanentes, lo que ayuda a prevenir los dientes torcidos.

- No importa cómo alimente a su bebé, límpiéle los dientes y las encías cada noche antes de dormir. Use un paño húmedo o un cepillo pequeño y suave para limpiarlos.
- Levante el labio de su bebé una vez al mes para examinarle cuidadosamente los dientes. Si nota manchas blancas o cafés, o que le sangran las encías, visite a su dentista o médico.
- La leche materna y la leche de fórmula que permanecen en la boca del bebé mientras duerme, pueden causarle caries. Si su bebé se duerme mientras le amamanta, saque su pezón de la boca.
- Evite compartir su cepillo de dientes, cubiertos de comer y tazas con su bebé. Las bacterias que pueden causar caries se transmiten de su boca a la de su bebé.

### Los bebés no necesitan jugo

El jugo no se recomienda para bebés menores de un año. El jugo puede hacer sentir menos hambre en su bebé, para tomar los alimentos saludables que necesita comer.

También puede ser negativo para los nuevos dientes que se están formando. El jugo no reemplaza las frutas y las verduras frescas.

### Coman juntos en familia

Los bebés aprenden sobre la comida, observando a sus padres comer. Hable con su bebé sobre los nuevos alimentos que está probando, oliendo y tocando. Su hijo se divertirá al tocar y probar pequeños pedazos de comida que sean fáciles de agarrar y tan suaves como para amasarlos entre los dedos del niño. Ofrézcale pedacitos pequeños de cereal de grano entero seco, fruta suave, carne, pasta y verduras cocidas.

Aunque su bebé tenga algunos dientes, aún no puede comer alimentos duros. Se podría ahogar con alimentos como las uvas o las rebanadas de salchicha. Córtelos en pedacitos más pequeños. Quédese cerca de su bebé y obsérvelo mientras come.

Si usted está amamantando sígalo haciendo. La Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños amamanten por lo menos durante el primer año de vida, y durante el tiempo que la mamá y el bebé decidan continuar.

### El cambio del biberón a la taza

A la edad de un año, los bebés ya deben estar tomando de una taza durante las comidas y meriendas. Tenga en cuenta lo siguiente al escoger una taza:

- Escoja una taza sin una "válvula anti-derrame". La única manera de tomar líquido de muchas de las tazas a prueba de derrames es succionando. Esto impide que su bebé aprenda a sorber.
- Las tazas con tapa que se atomilla o se mete a presión pueden disminuir los derrames y todavía permiten al niño aprender a sorber.
- Las tazas con dos agarraderas le permiten al niño sostener más fácilmente la taza.
- Las tazas con una base pesada impide que la taza se caiga.
- Ofrézcale sólo agua a menos que sea hora de comer.



Family Health Hotline  
1.800.322.2588  
1.877.833.6399 (releador tty)

programas de WithinReach

www.ParentHelp123.org

- Información sobre vacunación
- Agencias de cuidado infantil
- Seguro médico de bajo costo
- Asistencia con alimentación y nutrición
- Recursos sobre cuidado prenatal
- Servicios de planificación familiar
- Clínicas de salud locales
- Exámenes gratuitos de detección de problemas del desarrollo
- Información y apoyo para amamantar

Llame a la línea de asistencia Family Health Hotline si tiene preguntas sobre las cartas de Child Profile que recibe por correo.

# Manteniendo a su bebé sano y seguro

## Las relaciones de su bebé son importantes

El cerebro de su bebé se está desarrollando continuamente así que todo momento es importante. Las relaciones de su bebé con usted y con otras personas que lo cuidan son muy importantes para su salud y desarrollo. Las cosas que usted y las personas que cuidan a su bebé hacen durante todo el día, le ayudan a su bebé a aprender y a que se le desarrolle el cerebro.



- Hable con su bebé y dígame lo que sucederá a continuación mientras hacen cosas juntos como cambiarle de pañal, darle de comer y meterlo a bañar.
- Abraze tiernamente a su bebé mientras le habla sobre las fotos en sus libros.
- Jueguen juegos de imitar. Haga un sonido gracioso y espere a que su bebé también lo haga. Usted también puede imitar los sonidos del bebé.

Su bebé puede empezar a sentirse más cómodo alrededor de la gente con la que pasa la mayor parte del tiempo y más irritado alrededor de gente extraña. Recuérdele a todos los que lo cuidan lo importante que son para él.

## El desarrollo del bebé

Recuerde que cada bebé se desarrolla a su propio ritmo. Si su bebé nació prematuramente, es posible que tarde un poco más en desarrollarse que los bebés que no fueron prematuros. Usted conoce a su bebé mejor que nadie. Sin embargo, si su bebé aún no puede sentarse o no puede balbucir, hable con el médico o la enfermera o llame a la línea de asistencia Family Health Hotline al 1-800-322-2588 para que le den el nombre de un coordinador de recursos familiares del área en donde vive. El coordinador hablará con usted sobre sus preocupaciones y le ayudará a encontrar servicios locales para evaluar el desarrollo de su bebé.

## Hable con su médico acerca de los antibióticos

Cuando su bebé se enferma, es común querer darle medicina para ayudarlo a sentirse mejor. Sin embargo, no espere que su médico siempre le recete antibióticos. Los antibióticos no matan los virus, que a menudo son la causa de los resfriados.

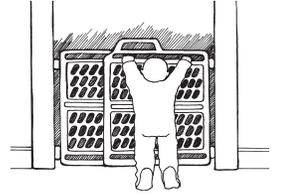
## Cuide a su bebé en la tina

¡Los niños pueden ahogarse muy rápido y en silencio en tan sólo unos cuantos centímetros de agua! Quédense con su bebé todo el tiempo que esté en la tina. No salga del baño ni un segundo, para contestar la puerta o el teléfono. Aunque ya sepa sentarse bien o use un asiento para la tina, no deje a su bebé desatendido en la tina, ni con un niño más grande.

## Evite las caídas de los pequeños trepadores

Una caída puede causar cortadas, dientes y huesos rotos o una lesión en la cabeza. Sugerencias para evitar las caídas:

- Coloque las sillas que se pueden caer fácilmente fuera del alcance del bebé, para que no se pueda trepar.
- Mueva los muebles lejos de las ventanas. No coloque la cuna de su bebé cerca de una ventana.
- Recuerde que las persianas de una ventana NO impiden que su bebé se caiga por una ventana. Instale seguros a las ventanas con mecanismo fácil de quitar.
- Revise los rieles laterales de la cuna de su bebé. Si no están suficientemente altos, ajuste el colchón.
- Siempre cierre las rejas de las escaleras, tanto arriba como abajo.
- Utilice correas de seguridad en el cambiador, las carriolas y los carritos del supermercado para ayudar a que su bebé no se caiga.



Seguir estas sugerencias puede ayudarlo a mantener seguro a su bebé, pero a medida que crece y se mueve más, la mejor manera de mantenerlo a salvo es estando cerca.

## La silla infantil para el carro debe ir volteada hacia atrás

Su bebé debe viajar en una silla infantil para el carro orientada hacia atrás hasta que cumpla los 2 años de edad o hasta que tenga el peso adecuado o la estatura permitida por el fabricante de la silla infantil. Una silla orientada hacia atrás le da a su niño la mejor protección porque soporta su cuerpo mejor que una silla orientada hacia adelante. Esto ayuda a extender la fuerza causada por un accidente más uniformemente a través de todo el cuerpo de su hijo y reduce el riesgo de una lesión en el cuello.

Para más información visite  
<http://icsw.nhtsa.gov/safecar/parents/protegidos/>

## El peligro de las bolsas de aire para los bebés y niños

Las bolsas de aire de los vehículos pueden causar la muerte o lesionar gravemente a un bebé o a un niño que vaya sentado en el asiento delantero de un auto, aunque el choque sea muy leve. Algunos vehículos, como las camionetas (Pickup) y los autos deportivos, tienen bolsas de aire pero no tienen asiento trasero. Estos vehículos suelen tener un interruptor para encender o apagar las bolsas de aire. Desafortunadamente, incluso si la bolsa de aire está apagada, la bolsa aún puede abrir en un accidente. Siempre consulte con el fabricante de su vehículo antes de poner un asiento de seguridad en el asiento delantero de cualquier vehículo. La ley de Washington requiere que todos los niños, siempre que sea posible, viajen en el asiento trasero hasta los trece años de edad.

¿Tiene más preguntas adicionales sobre las bolsas de aire?  
Visite [www.chop.edu](http://www.chop.edu) y escriba las palabras clave 'bolsas de aire' en la barra de búsqueda.